



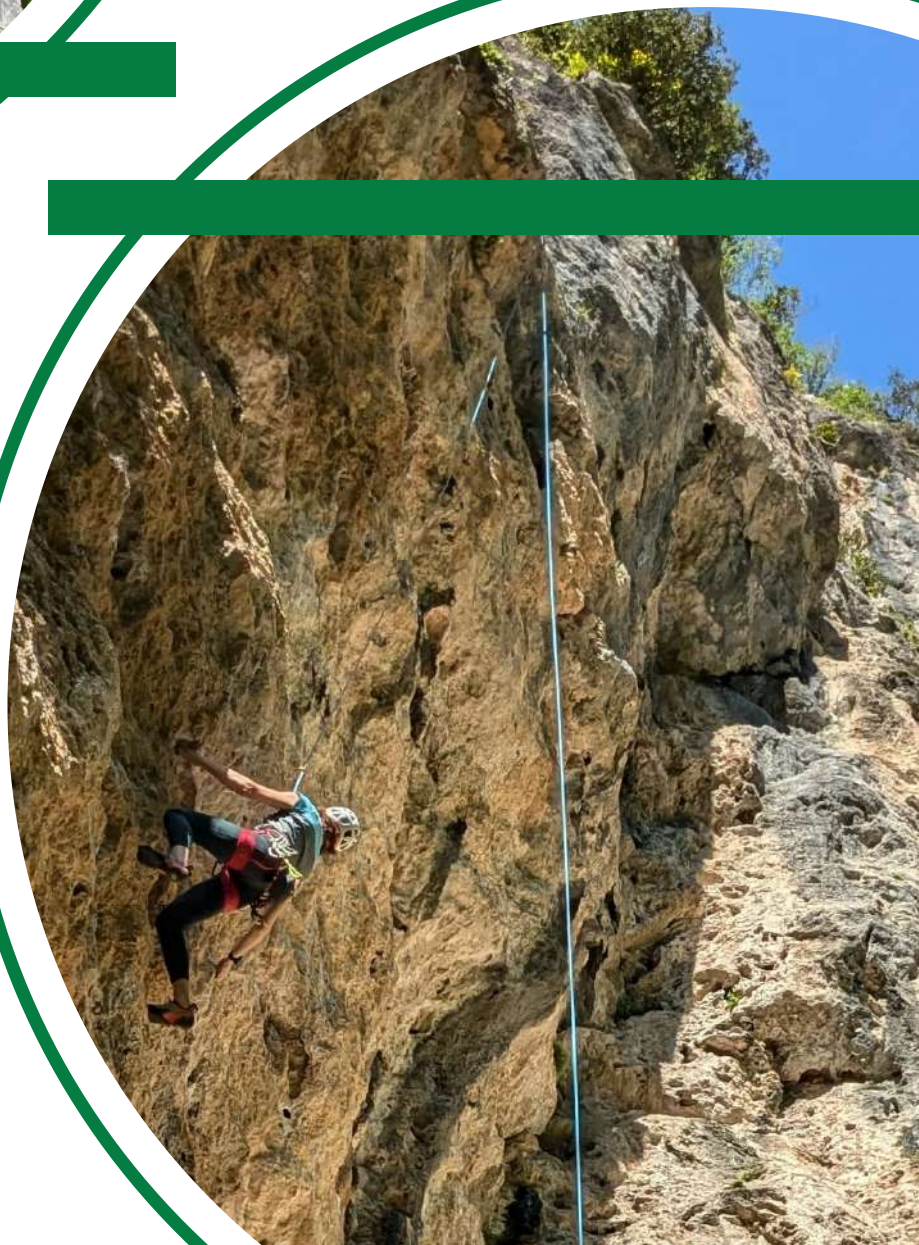
LA SCUOLA DI ALPINISMO,
SCIALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA
ENRICO MUTTI CAI PARMA PRESENTA

AL1_2025

8° CORSO ARRAMPICATA LIBERA



Per principianti e
arrampicatori che
intendono migliorare
e rafforzare le basi
fondamentali.



Sezione di Parma



Il corso di Arrampicata Libera si svolge in ambiente di falesia e si propone due obiettivi:

- introdurre ed accompagnare alla pratica dell'arrampicata sportiva;
- insegnare le norme di comportamento che permettono di svolgere l'attività in sicurezza.

Il corso è articolato in:

- **cinque uscite pratiche** (due giornate singole - sabato o domenica - e tre week end);
- **tre lezioni pratiche in palestra indoor;**
- **cinque lezioni teoriche** in sede CAI.

La partecipazione è aperta a principianti e/o arrampicatori che intendono migliorare e rafforzare le basi fondamentali.

Disponibilità max 20 posti.

È RICHIESTA L'ISCRIZIONE AL CLUB ALPINO ITALIANO

PRESENTAZIONE CORSO

GIOVEDÌ 5 GIUGNO 2025 - ORE 21

SEDE CAI PARMA, VIALE PIACENZA 40, PARMA

PER INFORMAZIONI

e-mail: arrampicata.cai.pr@gmail.com

Fabio Avogadri 347 7533876 / Stefano Lanflisi 340 8031550

ISCRIZIONI

8° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2025

codice per iscrizione: **(25CALIBA1)**

Costo corso ALI: € 250,00

Direttore: Fabio Avogadri - Vice Direttore: Stefano Lanflisi

Le iscrizioni sono aperte fino al 31 luglio 2025.

Tutte le iscrizioni devono pervenire all'indirizzo email
arrampicata.cai.pr@gmail.com
complete della seguente documentazione:

1. Ricevuta del bonifico bancario corrispondente all'importo del corso. Bonifico su conto corrente Club Alpino Italiano Sezione di Parma IBAN: IT44D0623012781000036408533

Causale bonifico: **(25CALIBA1)** e Indicare anche Cognome e Nome di chi richiede l'iscrizione

- 2. Iscrizione al Club Alpino Italiano (anno corrente)**
- 3. Certificato medico non agonistico

NON verranno raccolte iscrizioni presso la segreteria sezionale.

** Un eventuale nuovo tesseramento o rinnovo della quota associativa può essere eseguito anche on line. Per maggiori informazioni visitare il sito www.caiparma.it ("La Sezione" > "Diventa socio") <https://www.caiparma.it/la-sezione/diventa-socio>



CALENDARIO

8° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2025



DATA	ATTIVITÀ
Giovedì 28 Agosto - ore 21 Sede CAI di Parma	Introduzione al corso e materiali
Giovedì 4 Settembre - ore 19 palestra	1^ lezione motricità e fondamentali dell'arrampicata
Sabato 6 e Domenica 7 Settembre	1^ Uscita pratica
Giovedì 11 Settembre - ore 19 palestra	2^ lezione motricità e fondamentali dell'arrampicata
Sabato 13 Settembre (oppure Dom.14 in caso di maltempo)	2^ Uscita pratica
Giovedì 18 Settembre - ore 19 palestra	3^ lezione prove di trattenuta del primo di cordata
Giovedì 25 Settembre - ore 21 Sede CAI Parma	4^ lezione catena d'assicurazione e materiali
Sabato 27 e Domenica 28 Settembre	3^ Uscita pratica
Giovedì 2 Ottobre - ore 21 Sede CAI di Parma	5^ lezione storia dell'arrampicata
Sabato 4 Ottobre (oppure Dom.5 in caso di maltempo)	4^ Uscita pratica
Giovedì 9 Ottobre - ore 21 Sede CAI di Parma	6^ Arrampicata e allenamento
Giovedì 16 Ottobre - ore 21 Sede CAI di Parma	7^ Organizzazione di un'uscita in falesia
Sabato 18 e Domenica 19 Ottobre	5^ Uscita pratica

Eventuali recuperi delle uscite nei weekend nelle date 25-26 Ottobre e 8-9 Novembre

LA DIREZIONE DEL CORSO SI RISERVA DI CAMBIARE LE DATE E LE LOCALITÀ DELLE USCITE, NEL CASO INTERVENGANO MOTIVI DI FORZA MAGGIORE.